

NÃO HÁ PARTES MÁIS

Como curar o trauma e recuperar a saúde com a
TERAPIA DOS SISTEMAS FAMILIARES INTERNOS

Prefácio de
ALANIS
MORISSETTE



«Uma das terapias mais inovadoras, intuitivas, abrangentes
e transformadoras que surgiram neste século.»

Dr. Gabor Maté, autor bestseller de *O Mito do Normal*

DR. RICHARD C. SCHWARTZ

nascente

Se uma fábrica for destruída, mas a racionalidade que a produziu permanecer de pé, essa racionalidade irá, simplesmente, produzir outra fábrica.

Se uma revolução destruir um governo, mas os padrões de pensamento que produziram esse governo continuarem intactos, então, esses mesmos padrões repetir-se-ão.¹

ROBERT PIRSIG

Costumava pensar que os maiores problemas ambientais eram a perda de biodiversidade, o colapso dos ecossistemas e as alterações climáticas. Pensei que trinta anos de boa ciência poderiam abordar estes problemas. Estava enganado. Os principais problemas ambientais são o egoísmo, a ganância e a apatia, e para lidar com eles, necessitamos de uma transformação cultural e espiritual. E nós, cientistas, não sabemos como fazê-lo.²

GUS SPETH

Então, foi como se tivesse visto, de repente, a beleza secreta dos seus corações, a profundidade dos seus corações, onde nem pecado, nem desejo ou autoconhecimento podem alcançar o núcleo da sua realidade, a pessoa que cada um é aos olhos de Deus. Se ao menos elas se pudessem ver a si mesmas como realmente são. Se ao menos nos pudséssemos ver sempre assim uns aos outros. Deixaria de haver guerra, deixaria de haver ódio, deixaria de haver crueldade, deixaria de haver ganância... Suponho que o grande problema seria o facto de nos lançarmos ao chão e nos venerarmos uns aos outros.

THOMAS MERTON

PREFÁCIO À EDIÇÃO PORTUGUESA

A Terapia dos Sistemas Familiares Internos (IFS) chegou oficialmente a Portugal em 2018. Ao longo de todo esse ano alguns psicoterapeutas puderam finalmente beneficiar de um primeiro treino IFS em formato de retiro. Liderado por três dos formadores mais experientes do Instituto IFS, contou com a participação de mais de trinta psicólogos e psicoterapeutas de nacionalidade portuguesa.

No entanto, este fantástico modelo já era estudado e discutido desde 2014 por psicoterapeutas em treino da especialidade em Psicoterapia organizada pela Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivistas. Este percurso na pós-graduação em Psicoterapia tornou possível mobilizar um número elevado de psicoterapeutas de língua portuguesa para o aprofundamento, conhecimento e prática deste modelo ao longo dos últimos anos. Desde o referido primeiro treino oficial em 2018, e decorridas dezenas de oportunidades de treino e formação internacionais e locais, a comunidade de língua portuguesa treinada e praticante do modelo tem vindo a aumentar significativamente.

A IFS encoraja frequentemente uma forte adesão inicial. Contudo, a sua interiorização e mestria implicam anos de experiência, bem como a sua aplicação clínica supervisionada e monitorizada por praticantes seniores. A melhor forma de fazer este percurso é através de uma prática continuada e suportada em comunidades treinadas e que se apoiam mutuamente. Através da organização continuada de workshops introdutórios em língua

portuguesa, foi também possível levar o modelo a centenas de psicoterapeutas de Portugal e Brasil.

No plano da criação de recursos para a formação e treino, publicámos em 2019, e com o apoio da editora Coisas de Ler, o *Inovações e Elaboraões em Sistemas Familiares Internos*, de Martha Sweezy e Ellen L. Ziskind, uma coleção de capítulos ilustrativos da aplicação do modelo a diferentes grupos clínicos e sociais. Também em 2019 criámos um *podcast* de divulgação internacional do modelo — o *IFS Talks* —, cujos episódios serão publicados em dois volumes pela editora Eleftheria, contribuindo para a maior divulgação e conhecimento do modelo. Em 2022, um grupo de praticantes criou o *Conversas com Partes*, um *podcast* que constitui um poderoso veículo de divulgação do modelo em língua portuguesa.

Como psicoterapeuta e formador de psicoterapeutas, tem sido um privilégio experienciar, praticar e divulgar este modelo centrado no paciente, e profundamente despatologizante. Por essa razão, recebemos com muito entusiasmo a publicação desta tradução portuguesa do *No Bad Parts*.

No processo de revisão desta tradução enfrentámos alguns desafios. Interpretar uma versão culturalmente apropriada dos conceitos básicos da IFS, juntamente com termos como *Self*, *firefighters*, *managers*, ou *self-like parts*, entre outros. E harmonizar estas escolhas quer com a primeira versão em português do livro de Richard Schwartz de 1995, *Terapia dos Sistemas Familiares Internos*, publicado no Brasil, em 2004, quer com o *Inovações e Elaboraões*, publicado em 2019.

Estamos, pois, certos de que esta publicação será um enorme contributo para a divulgação e compreensão deste modelo da mente e modelo de terapia, e que será da maior utilidade para todos os leitores, profissionais de ajuda ou não.

ANÍBAL HENRIQUES,
Psicoterapeuta e International Partner para o Instituto IFS

PREFÁCIO

Lembro-me do momento em que fui formalmente apresentada ao modelo dos Sistemas Familiares Internos (IFS), de Dick Schwartz. Eu tinha voado para Asheville, na Carolina do Norte, a meio de um segundo episódio de depressão pós-parto, para abordar as muitas causas do excesso de trabalho, excesso de cedências e fadiga crónica. Este estilo de vida tornou-se cada vez mais normalizado e celebrado, apesar de continuar a gerar o caos nas nossas vidas físicas, emocionais e relacionais. Estive lá durante vários dias com Bryan Robinson, uma voz seminal da recuperação da dependência do trabalho. Eu estava profundamente empenhada em olhar para os elementos do meu mundo interno que me mantinham bloqueada, embora frenética na passeadeira cada vez mais acelerada da vida. Lembro-me claramente de olhar para Bryan a certa altura, a meio de uma busca profunda, e de lhe perguntar: «O que é isto, Bryan?» «Isto são os Sistemas Familiares Internos», respondeu-me. Sorri perante a dádiva e a bondade profunda e abrangente daquelas ações. E perante a facilidade com que conseguia encontrar o meu lugar de consciência, enquanto dialogava com muitas partes diferentes dentro de mim, algumas das quais ansiavam por atenção há muito tempo. Ao fazer o trabalho dos IFS, encontrei uma âncora, um lugar de neutralidade calorosa e de testemunho curioso, uma autocompaixão que era quase impossível de oferecer à minha própria psique.

Sempre fui, desde que me lembro, uma «rapariga das partes». Sempre fui obcecada com a nossa condição humana complexa,

frágil, multiforme e fascinante. Quando comecei a trabalhar com os IFS, fiquei entusiasmada com a ideia de regressar ao nosso direito inato de totalidade, oferecendo atenção e cuidado a cada «parte» de mim mesma, à medida que se apresentavam de forma adorável, horrível, constante e, por vezes, dolorosa. Era encorajador que a minha parte colérica, a minha parte materna, a minha parte artística, a minha parte financeiramente responsável (ou irresponsável!) e a minha parte de espírito livre pudessem, de alguma forma, trazer-me sabedoria, se eu simplesmente lhes abrisse o meu coração e a minha curiosidade. Cada parte — por mais assustadora, esclarecedora ou misteriosa que possa parecer — poderia oferecer sabedoria, conforto e visão. Passei a ver essas partes internas como mensageiros. Dialogar com elas poderia oferecer orientação e percepção úteis. Todo o sistema dos meus muitos «eus» poderiam, assim, integrar a minha personalidade e vida quotidiana. Essas partes até poderiam dialogar *com* e *entre* si, facilitadas pelo meu Eu mais elevado. Ao fazer isso, surgiria clareza, ideias ou respostas para perguntas aparentemente difíceis e complexas sobre a minha vida. Essas respostas surgiriam rápida e furiosamente à medida que eu me comunicasse por meio de palavras, escrita, movimento e arte com as muitas partes internas, inclusive e especialmente as partes que mais me assustavam.

No meu mundo interno, encontrei a minha própria raiva assassina, a minha vergonha, terrores, depressão, dores e ansiosos, humilhações e luto. Além dessas partes «escuras» ou «más», que pareciam determinadas a condenar-me a padrões repetidos e hábitos dolorosos, também havia partes igualmente «leves» ou «boas» que exigiam coragem para que me abrisse às partes visionárias, às partes generosas, às partes inteligentes, às partes de liderança, às partes talentosas, sensíveis e empáticas. Parecia mais fácil dialogar com umas partes do que com outras. Parecia mais arriscado e ameaçador abraçar algumas.

Quanto mais mergulhava no trabalho dos IFS de Dick, mais as suas palavras e ensinamentos me pareciam verdadeiramente libertadores. Cada parte — por mais angustiante que fosse o seu comportamento, por mais escondida, confusa ou dolorosa que fosse — tinha as melhores intenções e mensagens úteis para mim. Sem exceção, *cada* parte — seja exilado, gestor ou distrator — tinha informações profundamente gentis e sábias para mim, vindas do meu Eu mais elevado, se eu apenas me dedicasse a estar com elas.

No processo de me familiarizar cada vez mais com os IFS, emergiu um profundo sentido de espiritualidade. Foi a comovente recompensa por permitir que essa curiosidade abrisse lentamente o meu coração encarcerado. Percebi que esse Eu que dialoga com todas as partes egoicas é a minha alma. Residir nesta consciência permitiu-me ter uma sensação direta e física de Deus/amor/espírito/compaixão. Cheguei a ver que o verdadeiro diálogo começava quando encontrava essa sede do Eu. Reconhecia-a quando começava a sentir a ausência de planos nos «oito C» dos IFS: criatividade, coragem, curiosidade, sentido de conexão/ligação, compaixão, clareza, calma e confiança. O que me pareceu assustador durante toda a vida — olhar para dentro, assumir responsabilidade ou investigar os meus impulsos, compulsões, gatilhos e reações — foi-se tornando, aos poucos, algo excitante. Dick Schwartz elevou todo o trabalho junguiano e de sombras que eu havia feito a um nível completamente diferente de cura.

Estou muito agradecida a Dick por continuar a espalhar a palavra sobre os IFS por todo o mundo. Vê-lo trabalhar com os IFS junto das pessoas é um espetáculo emocionante e profundamente conectivo. Acredito que precisamos dos IFS agora mais do que nunca. O seu trabalho oferece-nos nada menos do que o cultivo da bondade, da sabedoria e do empoderamento, se estivermos dispostos a olhar para dentro. Fazer esse trabalho permite

que cada uma das nossas partes seja devidamente reconhecida. Ao dar atenção às partes que mais precisam, a verdadeira cura acontece. À medida que a autocompaixão cresce dentro de nós, gradual mas convictamente afeta o mundo em geral, incentivando os nossos esforços para crescer e guiando-nos para um mundo com menos divisão, conflito e sofrimento desnecessário. Vemos que a nossa humanidade delicada e maravilhosa é partilhada por todos nós.

ALANIS MORISSETTE
São Francisco, Califórnia
Março de 2021

INTRODUÇÃO

Enquanto psicoterapeuta, trabalhei com muitas pessoas que vieram ter comigo logo depois de as suas vidas terem desmoronado. Tudo estava a correr bem até um súbito ataque cardíaco, um divórcio ou a morte de um filho. Essas pessoas nunca teriam pensado em procurar um terapeuta, se não fosse por esse evento perturbador, porque se sentiam afortunadas.

Após esse evento, não conseguem encontrar a mesma motivação ou determinação. Os seus antigos objetivos, de ter grandes casas ou notoriedade, deixaram de fazer sentido. Sentem-se perdidas e vulneráveis de uma forma desconhecida e assustadora. Mas também estão recetivas. Uma luz pode entrar pelas fendas das suas fundações protetoras.

Estes eventos podem ser alertas, se eu conseguir ajudá-las a impedir que as suas partes materialistas e competitivas, que dominaram as suas vidas, voltem a dominar, para que possam explorar o que mais existe dentro delas. Ao fazer isso, posso ajudá-las a aceder ao que chamo de *Eu* — uma essência de calma, clareza, compaixão e ligação/conexão —, e a partir daí começar a ouvir as suas partes que foram exiladas por partes mais dominantes. À medida que vão descobrindo que amam os prazeres simples de desfrutar da natureza, ler, envolver-se em atividades criativas, divertir-se com amigos, encontrar maior intimidade com os seus parceiros ou filhos e ser úteis aos outros, decidem mudar as suas vidas para dar espaço ao seu *Eu* e às suas partes recém-descobertas.

Estes pacientes, e todos nós, não são dominados fortuitamente por essas partes empenhadas, materialistas e competitivas. Essas são as mesmas partes que dominam a maioria dos países do planeta e, em especial, o meu país, os Estados Unidos da América. Quando os meus pacientes estão sob o domínio dessas partes, ignoram os danos que estão a causar à sua saúde e aos seus relacionamentos. Da mesma forma, países obcecados com crescimento ilimitado desvalorizam o impacto que têm sobre a maioria do seu povo ou sobre a saúde do clima e da Terra.

Este tipo de esforço irracional — seja de pessoas ou países — conduz geralmente a algum tipo de colapso. Enquanto escrevo, estamos em plena pandemia da COVID-19. Esta tem o potencial de ser o alerta necessário para não enfrentarmos outras piores no futuro, mas resta saber se os nossos líderes utilizarão esta dolorosa pausa para ouvir o sofrimento da maioria do seu povo e aprender a colaborar em vez de competir com outros países. Conseguiremos nós mudar nacional e internacionalmente, tal como os meus pacientes muitas vezes o fazem?

Bondade Inerente

Não podemos fazer as mudanças necessárias sem um novo modelo da mente. O ecologista Daniel Christian Wahl afirma que «a humanidade está a amadurecer e precisa de uma “nova história” poderosa e significativa o suficiente para galvanizar a colaboração global e orientar uma resposta coletiva às crises convergentes que estamos a enfrentar. No sistema planetário fundamentalmente interligado e interdependente em que participamos, a melhor maneira de cuidar de si mesmo e das pessoas mais próximas é começar a preocupar-se mais com o benefício do coletivo (todas as vidas). Metaforicamente falando, estamos todos no mesmo barco — o nosso sistema de suporte de vida planetário — ou, nas palavras de Buckminster Fuller, “Nave Espacial Terra”. O conceito de “nós contra eles”, que por

muito tempo definiu a política entre nações, empresas e pessoas, é profundamente anacrónico.»¹

Jimmy Carter reitera esse sentimento: «Aquilo de que precisamos agora, mais do que nunca, é de uma liderança que nos afaste do medo e promova uma maior confiança na bondade inerente e na capacidade de criar da humanidade.»² No entanto, os nossos líderes não o podem fazer tendo em conta a nossa conceção atual da mente, pois esta destaca a escuridão na humanidade.

Precisamos de um novo paradigma que mostre de forma inequívoca que a humanidade é intrinsecamente boa e unida. Com esta perceção, podemos finalmente passar de uma perspetiva centrada no ego, na família e na etnia para uma perspetiva centrada na espécie, na biologia e no planeta.

Esta mudança não será fácil. Muitas das nossas instituições básicas têm por base um ponto de vista sombrio. Veja-se, por exemplo, o neoliberalismo, a filosofia económica de Milton Friedman que fundamenta o tipo de capitalismo acirrado que dominou muitos países, incluindo os EUA, desde os dias de Ronald Reagan e Margaret Thatcher. O neoliberalismo baseia-se na crença de que as pessoas são basicamente egoístas e, portanto, é cada um por si, num mundo de sobrevivência do mais apto. O governo deve sair do caminho para que os mais aptos possam não apenas ajudar-nos a sobreviver, mas também a prosperar. Esta filosofia económica resultou numa desigualdade em massa, bem como na desconexão e polarização entre indivíduos que experimentamos atualmente de forma tão dramática. Chegou a hora de uma nova visão da natureza humana que liberte a cooperação e o zelo que existem nos nossos corações.

A Promessa IFS

Eu sei que parece ambicioso, mas este livro oferece o tipo de paradigma inspirador e o conjunto de práticas que nos podem ajudar a obter as mudanças de que precisamos. Está repleto de

exercícios que confirmam as afirmações radicalmente positivas que faço sobre a natureza da mente, para que possa experimentá-las por si mesmo (e não apenas acreditar em mim).

Estou a desenvolver os IFS (Sistemas Familiares Internos) há quase quatro décadas. Tal conduziu-me a uma jornada longa, fascinante e — como realço neste livro — espiritual que quero partilhar consigo. Esta jornada transformou as minhas crenças sobre mim mesmo, sobre o que as pessoas são, sobre a essência da bondade humana e sobre o quanto a transformação é possível. Os IFS transformaram-se ao longo do tempo, deixando de ser exclusivamente sobre psicoterapia, para se tornarem uma espécie de prática espiritual, embora não precise de definir-se como um ser espiritual para que a possa praticar. No seu âmago, os IFS são uma forma afetuosa de se relacionar internamente (com as suas partes) e externamente (com as pessoas na sua vida), e, nesse sentido, os IFS são também uma prática de vida. São algo que pode fazer diariamente, a cada momento, em qualquer altura, sozinho ou com outras pessoas.

Neste momento, é possível que uma parte de si esteja cética. Afinal, é uma grande promessa para as primeiras páginas de um livro. Tudo o que peço é que a sua parte cética lhe dê espaço suficiente para experimentar estas ideias durante algum tempo, inclusive para tentar alguns dos exercícios de modo a poder confirmar por si mesmo. Segundo a minha experiência, é difícil acreditar na promessa dos IFS até os experimentar de facto.

PARTE UM

Sistemas Familiares Internos



CAPÍTULO UM

Somos Todos Múltiplos

Fomos todos educados naquilo a que chamo o sistema de crenças da mente única: a ideia de que temos uma mente a partir da qual emanam diferentes pensamentos, emoções, impulsos e desejos. Esse era o paradigma em que também eu acreditava, até me ter cruzado com pacientes que me ensinaram o contrário. O facto de o paradigma da mente única ser tão difundido e aceite na nossa cultura leva a que nunca questionemos a sua verdade. Quero ajudá-lo(a) a olhar — uma outra vez — para quem é de verdade. Vou convidá-lo(a) a experimentar este paradigma de multiplicidade que os IFS defendem e considerar a possibilidade de que, como todas as outras pessoas, tem uma personalidade múltipla. E isso é bom.

Não estou a sugerir que tenha um transtorno dissociativo de identidade (anteriormente designado por transtorno de personalidade múltipla), mas, na minha opinião, as pessoas com esse diagnóstico não são assim tão diferentes de todas as outras. Aquilo a que chamam *alter egos* nessas pessoas é o mesmo a que chamo *partes* nos IFS, e existem em todos nós. A única diferença é que as pessoas com transtorno dissociativo de identidade sofreram abusos terríveis e o seu sistema de partes foi mais desafiado do que na maioria, de tal modo que cada parte se destaca mais e é mais polarizada e desligada das restantes.

Por outras palavras, nascemos com muitas submentes que estão constantemente a interagir dentro de nós. É, em geral, a isto que chamamos *pensamento*, porque as partes falam continuamente entre si e consigo mesmo sobre coisas que tem de fazer, ou debatem o melhor caminho a seguir, e assim por diante. Ao recordar um momento em que tenha enfrentado um dilema, é provável que tenha ouvido uma parte a dizer «Vai, força!» e outra a dizer «Não te atrevas!». Porque consideramos que é apenas uma questão de ter pensamentos contraditórios, não prestamos atenção àquilo que se desenrola por detrás deste debate interior. Os IFS ajudam-no(a) não só a começar a prestar atenção a estas situações, mas também a tornar-se o líder interno ativo de que o seu sistema de partes necessita.

Poderá soar bizarro ou absurdo pensar em si mesmo como tendo personalidade múltipla, espero convencê-lo(a) de que isto é, na verdade, bastante empoderador. Só é perturbador porque a multiplicidade foi considerada uma patologia na nossa cultura. Uma pessoa com personalidades autónomas separadas é vista como doente ou ferida, e a existência dos seus alter egos é considerada o produto do trauma, a fragmentação da mente anteriormente una. Do ponto de vista da nossa mente única, a nossa condição natural é uma mente unitária. A não ser que o trauma ocorra e a estilhaçar em pedaços, como os cacos de um vaso.

O paradigma da mente única levou-nos a temer as nossas partes e a vê-las como patológicas. Nas nossas tentativas para controlar o que consideramos pensamentos e emoções perturbadores, acabamos por combater, ignorar, disciplinar, esconder ou sentir vergonha dos impulsos que nos impedem de fazer o que queremos com as nossas vidas. E depois envergonhamo-nos por não sermos capazes de os controlar. Por outras palavras, odiamos aquilo que se mete no nosso caminho.

Essa abordagem faz sentido se virmos esses obstáculos internos como meros pensamentos irracionais ou emoções extremas

que vêm da nossa mente unitária. Por exemplo, se teme fazer uma apresentação, pode tentar usar a força de vontade para superar o medo ou corrigi-lo com pensamentos racionais. Se o medo persistir, pode intensificar a sua tentativa de controlo criticando-se por ser covarde, entorpecendo-se até ao esquecimento ou meditando em busca de superação. E quando nenhuma dessas abordagens funciona, acaba por adaptar a sua vida ao medo — evitando situações em que precisa de falar em público, sentindo-se um fracasso, e perguntando-se o que haverá de errado consigo. Para piorar a situação, procura um terapeuta, que lhe apresenta um diagnóstico para a sua mente una e problemática. O diagnóstico leva a que se sinta disfuncional, a sua autoestima diminui e os seus sentimentos de vergonha levam-no(a) a tentar esconder quaisquer falhas e a apresentar uma imagem perfeita para o mundo. Ou talvez se afaste, simplesmente, dos relacionamentos com medo de que as pessoas vejam para lá da sua máscara e o(a) julguem por isso. Partindo do princípio de que é realmente disfuncional, identifica-se com as suas fraquezas e considera que as outras pessoas ficariam repugnadas se vissem o seu verdadeiro Eu.

«Quando me perguntaram se estava pronto para que a minha vida mudasse, acho que não compreendi verdadeiramente o que isso significava. Não eram apenas os estranhos que ficariam a saber quem eu era. Era esta *outra* coisa que começou a acontecer comigo: quando olhava para os olhos deles, ouvia por vezes uma vozinha na minha cabeça que se perguntava: *Continuariam a sentir-se assim tão entusiasmados comigo se soubessem realmente quem sou? Se soubessem todas as coisas que fiz? Se pudessem ver todas as minhas partes?»*

JONATHAN VAN NESS, estrela do programa *Queer Eye*¹

Uma Breve História

A perspectiva da mente única, em combinação com teorias científicas e religiosas sobre os impulsos humanos primitivos, criou este contexto de polarizações internas. Um exemplo revelador vem do influente teólogo cristão John Calvin: «A nossa natureza não é apenas totalmente desprovida de bondade, mas tão prolífica em todo o tipo de mal que nunca pode ficar inativa... O homem inteiro, do topo da cabeça à planta dos pés, está tão impregnado, por assim dizer, que nenhuma parte está isenta de pecado, e, portanto, tudo o que procede dele é considerado pecado.»² Isto é conhecido como a doutrina da *depravação total*, que insiste que somente através da graça de Deus podemos escapar ao nosso destino de condenação eterna. O protestantismo corrente e o evangelismo têm mantido uma versão desta doutrina há várias centenas de anos, e o seu impacto cultural tem sido generalizado. O catolicismo tem a sua própria versão com o «Pecado Original».

No entanto, não podemos atribuir essa forma de pensar apenas à religião. Gerações de filósofos e politólogos defenderam que os impulsos primitivos espreitam por detrás do verniz civilizado que apresentamos ao mundo. Embora Freud tenha contribuído com informações importantes em relação à psique, muitas das quais são compatíveis com os IFS, a sua teoria psicanalítica das pulsões foi preponderante e pessimista em relação à natureza humana. Esta teoria afirmava que a um nível inconsciente se encontram forças instintivas egoístas, agressivas e em busca de prazer que organizam inconscientemente as nossas vidas. O historiador holandês Rutger Bregman resume estas suposições subjacentes sobre a natureza humana da seguinte forma: «A doutrina de que os seres humanos são inatamente egoístas é consagrada no cânone ocidental. Grandes pensadores como Tucídides, Santo Agostinho, Maquiavel, Hobbes, Lutero, Calvino, Burke, Bentham, Nietzsche, Freud e os Pais

Fundadores da América tinham cada um a sua própria versão da teoria do verniz da civilização.»³

Força de Vontade e Vergonha

A ênfase na força de vontade e no autocontrole está presente na cultura americana. Pensamos que devemos ser capazes de disciplinar as nossas mentes primitivas, impulsivas e pecaminosas através da força de vontade. Inúmeros livros de autoajuda dizem que tudo se resume a aumentar a nossa capacidade de nos controlarmos e de desenvolvermos mais disciplina. O conceito de força de vontade também tem raízes históricas, especialmente na era vitoriana, com o seu enfoque cristão na resistência aos impulsos malignos. A ideia de assumir responsabilidade por si mesmo e não inventar desculpas é tão americana quanto uma tarte de maçã.

Infelizmente, a nossa veneração pela força de vontade tem sido usada por políticos e comentadores para justificar níveis crescentes de disparidade de rendimentos. Ensinam-nos que as pessoas são pobres porque carecem de autocontrole, e que os ricos são ricos porque o têm, apesar de os estudos demonstrarem o contrário. Os estudos mostram, por exemplo, que as pessoas de baixos rendimentos se tornam mais capazes e produtivas quando recebem dinheiro suficiente para cobrir as suas necessidades básicas de sobrevivência.⁴ No entanto, a realidade é que, especialmente tendo em conta os efeitos económicos da atual pandemia, é possível que nos tirem o tapete a qualquer momento, e essa ameaça mantém as partes preocupadas com a sobrevivência.

Porque esta ética da força de vontade foi interiorizada, aprendemos desde cedo a culpar e subjugar as nossas partes rebeldes. Limitamo-nos a combatê-las até à sua rendição. Uma parte é recrutada por este imperativo cultural para se tornar o nosso sargento instrutor interno e muitas vezes transforma-se naquele crítico interno desagradável que adoramos odiar. Essa é a voz

que tenta envergonhar-nos ou que tenta simplesmente eliminar as partes de nós que parecem merecer vergonha (aquelas que nos dão pensamentos maus sobre as pessoas, por exemplo, ou nos mantêm viciados em substâncias).

Frequentemente descobrimos que quanto mais tentamos livrar-nos das emoções e dos pensamentos, mais fortes eles se tornam. Isso ocorre porque as partes, assim como as pessoas, reagem ao ser envergonhadas ou exiladas.

Frequentemente descobrimos que quanto mais tentamos livrar-nos das emoções e dos pensamentos, mais fortes eles se tornam.

E se conseguimos dominá-las com autodisciplina punitiva, então, somos tiranizados pelo sargento instrutor interno, rígido e controlador. Podemos ser disciplinados, mas não somos muito divertidos. E como as partes exiladas (compulsão, raiva, hipersexualidade, etc.) aproveitam qualquer fraqueza momentânea para se manifestar novamente e assumir o controle, precisamos

constantemente de estar em alerta relativamente a qualquer pessoa ou situação que possa despertar essas partes.

Jonathan Van Ness tentou e fracassou diversas vezes na reabilitação de drogas. «Tendo crescido num ambiente cheio de programas de 12 Passos e ouvindo tanto sobre abstinência na reabilitação e na igreja, comecei a adotar a ideia de que a cura tinha de ser tudo ou nada, o que realmente não tem sido a minha verdade. Eu estava a tentar lidar com abuso sexual, abuso de drogas e Distúrbio de Stress Pós-Traumático (DSPT), e era algo que, para mim, não era conducente a uma atitude de nunca mais fumar erva. Não acredito que seja uma vez viciado, sempre viciado. Não acredito que a adicção seja uma doença que mereça prisão perpétua. Se errar ou não conseguir aguentar alguns meses sem fazer um deslize, isso não significa que tenha perdido.»⁵

Existem abordagens de programas de 12 Passos que não são tão rígidas quanto as crenças encontradas por Van Ness,

e esses grupos podem oferecer um excelente contexto para as pessoas se mostrarem vulneráveis e receberem apoio. Além disso, a recomendação de entregar tudo a um poder superior nos 12 Passos pode muitas vezes ajudar os sargentos instrutores internos a relaxarem ou até mesmo a renderem-se. Acima de tudo, o que quero salientar é que qualquer abordagem que aumente o impulso do sargento instrutor interno de envergonhá-lo, obrigando-o a comportar-se (e levando-o a sentir-se um fracasso se não conseguir), não será bem-sucedida nas famílias internas ou externas, onde os pais adotam táticas de envergonhar para controlar os seus filhos.

Não pense que esta crítica à força de vontade significa que não há espaço para a disciplina interna nos IFS. Assim como as crianças nas famílias externas, cada um de nós tem partes que desejam coisas que não são boas para si ou para o resto do sistema. A diferença aqui é que o Eu diz «não» às partes impulsivas de forma firme, mas a partir de um lugar de amor e paciência, tal como um pai ideal faria. Além disso, nos IFS, quando as partes assumem o controlo, nós não as envergonhamos. Em vez disso, ficamos curiosos e usamos esse impulso da parte como ponto de partida para descobrir o que a está a impelir e o que precisa de ser curado.

As Partes Não São Obstáculos

O paradigma da mente única pode facilmente levar-nos a temer ou a odiarmo-nos a nós mesmos, porque acreditamos que temos apenas uma mente (repleta de aspetos primitivos ou pecaminosos) que não podemos controlar. Ficamos emaranhados nessas tentativas desesperadas, e geramos críticos internos brutais que nos atacam devido às nossas falhas. Como Van Ness ressalva: «Passei muito tempo a afastar o pequeno Jack. Em vez de apoiá-lo, despedacei-o. Aprender a ser o seu próprio pai, com amor compassivo e carinhoso... essa é a chave para se sentir realizado.»⁶

Uma vez que a maioria das psicoterapias e práticas espirituais subscreve a visão da mente única, as suas soluções reforçam muitas vezes esta abordagem, sugerindo que devemos corrigir crenças irracionais ou meditar para as afastar, porque essas crenças são vistas como obstáculos que emanam da nossa mente una. Muitas abordagens de meditação, por exemplo, veem os pensamentos como pragas e o ego como um obstáculo ou contrariedade, e os praticantes recebem instruções para ignorá-los ou transcendê-los.

Em algumas tradições hindus, o ego é visto como estando ao serviço da deusa Maya, cujo objetivo é manter-nos a lutar por coisas materiais ou prazeres hedonistas. Ela é considerada a inimiga — uma tentadora, assim como o Diabo cristão — que nos mantém ligados ao mundo externo da ilusão.

Os ensinamentos budistas usam o termo *mente de macaco* para descrever como os nossos pensamentos saltitam na nossa consciência como um macaco irrequieto. Como observa Ralph De La Rosa em *The Monkey Is the Messenger*, «Não é de surpreender que a mente de macaco seja o flagelo daqueles que praticam a meditação por todo o mundo. Para aqueles que tentam encontrar refúgio na prática contemplativa, os pensamentos são muitas vezes vistos como um incómodo irritante, um agitador primitivo que entra sorrateiramente pela porta dos fundos... Nos círculos de meditação, algumas consequências não-intencionais da metáfora do macaco prevalecem: a de que a mente pensante é uma forma de vida inferior, suja, primitiva e sem valor real para nós; é apenas um monte de lixo repetitivo.»⁷

De La Rosa é um dos vários autores recentes que desafiaram a prática comum espiritual de vilificar o ego. Outro dos nomes é o do psicoterapeuta Matt Licata, que escreve:

O «ego» é frequentemente referido como se fosse algo com existência própria que às vezes nos domina — uma

peçoazinha desprezível, muito pouco espiritual e ignorante que vive dentro de nós — e nos faz agir de forma realmente pouco evoluída, criando confusões intermináveis nas nossas vidas e atrapalhando o nosso progresso ao longo do caminho. É algo de que nos devemos envergonhar terrivelmente, e quanto mais espirituais somos, mais nos esforçamos para «nos livrarmos dele», transcendê-lo ou entrarmos em guerras espirituais imaginárias. Se olharmos atentamente, podemos ver que, se o ego é alguma coisa, é provavelmente essas vozes que gritam para nos livrarmos dele.⁸

O conjunto de partes a que estas tradições chamam ego consistem em protetores que estão simplesmente a tentar manter-nos seguros, reagindo e contendo outras partes que carregam emoções e memórias de traumas passados trancados dentro de nós.

Mais à frente, examinaremos atentamente algumas das formas como as pessoas praticam a evasão espiritual — um termo cunhado por John Welwood na década de 1980. Jeff Brown explora minuciosamente o fenómeno no documentário *Karmageddon*: «Depois da minha infância, precisava do tipo de espiritualidade que me impedisse de deixar que a dor viesse à tona... Estava a confundir a evasão do eu com iluminação espiritual.»⁹ Na verdade, uma mensagem central na história canónica do despertar do Buda é que os pensamentos e desejos são os principais obstáculos para a iluminação espiritual. Enquanto meditava sob a árvore Bodhi, o Buda foi atacado por uma série de impulsos e desejos — luxúria, desejo, realização, arrependimento, medo, insegurança, e assim por diante —, e foi ao ignorar ou resistir a estes que conseguiu alcançar a iluminação espiritual.

Por conseguinte, as práticas omnipresentes de *mindfulness* decorrentes do budismo são um passo na direção certa. Permitem que o praticante observe pensamentos e emoções a partir de um lugar distante e de aceitação, em vez de lutar contra eles ou de os

ignorar. Para mim, isto é um bom primeiro passo. No entanto, a atenção plena (*mindfulness*) nem sempre é agradável. Os investigadores que entrevistaram meditadores experientes descobriram que uma percentagem substancial destes teve episódios perturbadores que, por vezes, duraram muito tempo. Os mais comuns incluíam emoções como medo, ansiedade, paranoia, desapego e reviver memórias traumáticas.¹⁰ Do ponto de vista dos IFS, o acalmar da mente associado à atenção plena ocorre quando as partes que normalmente comandam as nossas vidas (o nosso ego) relaxam, permitindo que as partes que tentamos enterrar (exiladas) se manifestem, trazendo consigo as emoções, crenças e memórias que elas carregam (fardos) e que foram anteriormente trancadas. A maioria das abordagens ao *mindfulness* com as quais estou familiarizado subscreve o paradigma da mente única e, conseqüentemente, vê estes episódios como a manifestação temporária de pensamentos e emoções perturbadores, em vez de partes feridas que precisam de ser ouvidas e amadas. Porque haveria de querer conversar com pensamentos e emoções? Eles não podem responder, certo? Bem, acontece que podem. Na verdade, têm muitas coisas importantes para nos dizer.

Como Aprendi sobre as Partes

Exerci terapia familiar durante anos (com um doutoramento nessa área), partindo do pressuposto, tal como todas as outras pessoas, de que a mente é una. Como terapeutas familiares, não prestávamos muita atenção à mente. Pensávamos que os terapeutas que remexiam nesse mundo interno estavam a perder tempo, porque era possível mudar tudo modificando simplesmente os relacionamentos externos.

O único problema era que essa abordagem não funcionava. Fiz um estudo científico com pacientes bulímicos e descobri com inquietação que eles continuavam com episódios de compulsão

alimentar e purgação, sem perceberem que estavam curados. Quando lhes perguntei a razão de tal comportamento, começaram a falar sobre as diferentes partes de si mesmos. E falavam sobre essas partes como se estas fossem autónomas, como se pudessem assumir o controlo e levá-los a fazer coisas que não queriam fazer. No início, fiquei assustado, porque pensei que estava a lidar com um transtorno dissociativo de identidade, mas comecei a ouvir dentro de mim mesmo e fiquei chocado ao descobrir que também eu tinha partes. Na verdade, algumas das minhas eram bastante radicais.

Então, comecei a ficar curioso. Pedi aos meus pacientes que descrevessem as suas partes, algo que conseguiram fazer minuciosamente. Além disso, descreviam como estas partes interagiam entre si e se relacionavam. Uma discutiam, outras formavam alianças ou protegiam outras partes. Com o tempo, percebi que estava a aprender sobre um tipo de sistema interno, não muito diferente das famílias «externas» com as quais estava a trabalhar. Daí o nome: Sistemas Familiares Internos.

Por exemplo, os pacientes falavam sobre um crítico interno que, perante um erro, os atacava impiedosamente. Este ataque desencadeava uma parte que se sentia totalmente desamparada, solitária, vazia e sem valor. Sentir esta parte sem valor era tão angustiante que, quase como um salvador, surgia a compulsão que os tirava do corpo e os transformava em máquinas de comer insensíveis. Então, o crítico atacava-os por cederem ao impulso, o que reativava a sensação de desvalor, deixando-os presos nestes ciclos terríveis ininterruptamente.

Inicialmente, tentei levar a que os pacientes se relacionassem com essas partes para que elas se afastassem ou parassem. Por exemplo, sugeri que ignorassem a parte crítica ou argumentassem com ela. Esta abordagem só piorava as coisas, mas eu não sabia o que mais fazer para além de encorajá-los a lutar mais para vencer as suas batalhas internas.

Tive um paciente que tinha uma parte que a fazia cortar os pulsos. E era algo que eu não podia aceitar. Eu e a minha paciente pressionámos essa parte numa sessão de várias horas, até que ela concordou em parar de se cortar. Saí daquela sessão a sentir-me exausto, mas satisfeito por termos vencido a batalha.

Quando abri a porta na sessão seguinte, a minha paciente tinha um grande corte no rosto. Nesse momento fui-me abaixo emocionalmente e deixei escapar: «Desisto, não consigo vencer», e a parte também mudou e disse: «Na verdade, eu não quero vencer.» Este foi um ponto de viragem nesta relação, porque abandonei a posição de controlo e adotei uma abordagem mais curiosa: «Por que razão lhe está a fazer isto?» Aquela parte começou a falar sobre como precisava de tirar a minha paciente do seu corpo quando estava a ser abusada e de controlar a raiva que só resultaria em mais abusos. Mudei de novo a minha atitude e transmiti o meu apreço pelo papel heroico que desempenhara na vida dela. A parte começou a chorar. Todos a demonizavam e tentavam ver-se livres dela. Aquela era a primeira vez que tinha a oportunidade de contar a sua história.

Fazia todo o sentido que tivesse de fazer aquilo para salvar a vida daquela mulher no passado, disse-lhe, mas por que razão ainda precisava de continuar a fazer o mesmo? A parte falou sobre a necessidade de proteger outras partes altamente vulneráveis e de controlar a raiva que ainda estava presente. À medida que ia falando sobre tudo aquilo, foi-se tornando claro para mim que a parte que se cortava não estava a viver no presente. Parecia estar presa naquelas situações de abuso e acreditava que a minha paciente ainda era uma criança e estava em grave perigo, ainda que já não estivesse.

Comecei a perceber que talvez estas partes não sejam bem o que parecem. Tal como as crianças em famílias disfuncionais, talvez sejam forçadas a abandonar os seus estados naturais e relevantes e a assumir papéis que, por vezes, podem ser destrutivos,

mas que elas consideram necessários para proteger a pessoa ou o sistema em que estão. Por isso, comecei a tentar ajudar os meus pacientes a ouvir essas suas partes problemáticas em vez de lutar contra elas, e fiquei surpreendido ao descobrir que as suas partes tinham histórias semelhantes para contar sobre como tiveram de assumir papéis de proteção em algum momento do passado da pessoa, muitas vezes papéis que elas odiavam, mas sentiam que eram necessários para salvar essa pessoa.

Quando perguntei a essas partes de proteção o que prefeririam fazer se acreditassem que já não era necessário proteger, muitas vezes responderam que queriam fazer algo oposto ao papel que estavam a desempenhar. Os críticos internos queriam tornar-se líderes da claque ou sábios conselheiros; os cuidadores extremos queriam ajudar a estabelecer limites; as partes iradas queriam ajudar a discernir quem era seguro. Parecia que as partes não só não eram o que aparentavam, como também tinham qualidades e recursos para a vida do paciente que não ficariam disponíveis enquanto continuassem presas naqueles papéis de proteção.

Agora, várias décadas e milhares de pacientes depois (e milhares de terapeutas a praticar os IFS por todo o mundo), posso afirmar com segurança que esta é a verdade sobre as partes. Elas podem tornar-se radicais e causar muitos danos na vida de uma pessoa, mas nenhuma delas é inerentemente má. Mesmo aquelas que levam os bulímicos a ter compulsões alimentares ou os anoréticos a passar fome, ou pessoas a quererem suicidar-se ou matar outras pessoas, mesmo essas partes, quando abordadas a partir de um lugar de atenção plena, de um lugar de respeito, abertura e curiosidade, revelam a história secreta de como foram forçadas a assumir o papel em que estão e de como estão presas nesse papel, aterrorizadas com a possibilidade de que algo terrível aconteça se não o fizerem. E que estão congeladas no passado, nos momentos traumáticos em que tiveram de assumir aquele papel.

Vamos fazer aqui uma pausa para explorar as implicações espirituais desta descoberta. Basicamente, o que descobri é que o amor é a resposta no mundo interno, tal como no mundo exterior. Ouvir, abraçar e amar as partes permite que elas se curem e se transformem tanto quanto as pessoas. Em termos budistas, os IFS ajudam as pessoas a tornarem-se *bodhisattvas* das suas psiques, no sentido de ajudar cada ser sensível interno (parte) a iluminar-se através da compaixão e do amor.

Os IFS ajudam as pessoas a tornarem-se *bodhisattvas* das suas psiques.

Ou, partindo de uma perspetiva cristã, através dos IFS as pessoas acabam por fazer no mundo interno o que Jesus fez no exterior: abordam os exilados internos e os inimigos com amor, curam-nos e trazem-nos de volta, tal como Ele fez com

os leprosos, os pobres e os renegados. A grande conclusão aqui é a de que as partes não são o que comumente se pensava. Elas não são adaptações cognitivas ou impulsos pecaminosos. Em vez disso, as partes são seres sagrados e espirituais e merecem ser tratadas como tal. Outra temática que exploraremos neste livro é como tudo isto é simultâneo: como nos relacionamos no mundo interno será como nos relacionamos no mundo exterior. Se pudermos apreciar e mostrar compaixão pelas nossas partes, mesmo aquelas que consideramos nossas inimigas, podemos fazer o mesmo pelas pessoas que se parecem com elas. Por outro lado, se odiarmos ou desprezarmos as nossas partes, faremos o mesmo com qualquer pessoa que nos faça lembrar delas.

Algumas das minhas descobertas sobre as partes:

- Mesmo as partes mais destrutivas têm intenções protetoras.

«Um enorme contributo para a divulgação e compreensão deste modelo da mente e modelo de terapia, que será da maior utilidade para todos os leitores, profissionais de ajuda ou não.»

Aníbal Henriques, International Partner
para o Instituto IFS, in Prefácio

Aprendemos a acreditar que temos uma identidade única e a sentir medo ou vergonha quando não conseguimos controlar as vozes interiores que não correspondem ao ideal de quem julgamos que deveríamos ser. Mas a investigação do Dr. Richard Schwartz desafia essa teoria da «mente única». Ele afirma que todos nascemos com muitas submentes — ou partes. Partes essas que não são imaginárias ou simbólicas. São «indivíduos» que existem como uma família interna dentro de nós — e a chave para a saúde e a felicidade é honrar, compreender e amar cada parte.

A Terapia dos Sistemas Familiares Internos tem vindo a transformar a psicologia. Este livro seminal mostra como tem sido tão eficaz em áreas como a recuperação de traumas, a terapia de dependências ou o tratamento da depressão — e como essa nova compreensão da consciência tem o potencial de mudar radicalmente cada vida.

Descubra uma nova e poderosa forma de perceber
a sua mente multifacetada — e de curar as muitas
partes que fazem parte de si.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

penguinlifestylept
 penguinlivros

ISBN 9789897872051



9 789897 872051 >